

Treinamento de Alta Intensidade versus Treinamento Tradicional

Algumas vezes já fui parado na academia pelos alunos com a seguinte pergunta: Dr, eu li por aí que treinos de tiro ajudam a correr e a emagrecer, é verdade? Ou com a seguinte pergunta: Dr, me falaram que treino de alta intensidade não emagrece, é verdade? Ou com a seguinte pergunta: Dr.,é verdade que para correr mais preciso fazer treinos de tiro?

Realmente são duvidas pertinentes, pois lemos muita coisa na internet, no Facebook e nas revistas falando a respeito das questões acima, mas eu reparei que a grande maioria não cita uma fonte ou um artigo ou passa a bibliografia daquilo que está sendo escrito.

Procurei alguns artigos a respeito e achei um ótimo trabalho científico, realizado em 2010 pelo meu amigo Dr.Lars Nybo, professor da Faculdade de Conpenhagen no Departamento de Exercícios e Ciencias do Esporte. O Lars foi o preparador físico da Seleção Brasileira Feminina de Handebol no período que antecedeu as Olimpíadas de Londres em 2012.

O trabalho científico pegou 36 pessoas sedentárias ha pelos menos 2 anos e as dividiu em 4 grupos. Grupo 1 – Treino de corrida de alta intensidade, Grupo 2- Treino de corrida constante de média intensidade, Grupo 3 – treinamento muscular resistido (musculação) e Grupo 4- grupo controle em que as pessoas continuavam com suas atividades de vida diária sem fazer exercícios.

Cada grupo foi treinado pelo período de 12 semanas e avaliado antes e depois deste período pelo teste de Ergoespirometria, peso, porcentagem de gordura corporal e biopsia muscular para comprovar as adaptações das fibras musculares.

Os seguintes treinamentos foram passados para cada grupo:

Grupo 1: Treino de corrida de alta intensidade: Aquecimento com 5 minutos de caminhada seguido por 5 tiros de 2 minutos de duração correndo a 95% da frequência cardíaca máxima por 2 minutos de intervalo de repouso entre os tiros. Duração total do treino 25 minutos, 3 vezes na semana.

Grupo 2: Treino de corrida constante de média intensidade – 1 hora andando ou correndo na esteira a 80% da sua frequência cardíaca máxima, 3 vezes por semana.

Grupo 3: treinamento muscular resistido (musculação) – treinos de 4 series com 12 a 16 repetições nas primeiras semanas e 6 a 10 repetições com aumento gradativo da carga conforme o tolerado nas 8 semanas seguintes, 3 a 4 vezes por semana. Foram feitos treinos de agachamento livre, agachamento na maquina, cadeira extensora, cadeira flexora e panturrilha.

Os seguintes resultados foram encontrados após 12 semanas de treinamento:

- O aumento do VO2max foi duas vezes maior que no grupo 1 de treinamento intenso comparado com os outros 2 grupos apesar de terem treinado menos que 1/3 do tempo do que o grupo 2 e 3.
- A medida da pressão arterial caiu nos 3 grupos de treinamento em relação ao grupo controle(sedentário).

- Houve queda da frequência cardíaca de maneira similar nos três grupos que realizaram exercícios, demonstrando treinamento.
- As fibras musculares do grupo 2 de corrida moderada e longa duração tiveram um aumento de sua capilaridade constatando uma melhor oxigenação dessas fibras.
- Houve uma diminuição no níveis de glicose no grupo de treino intenso e moderado, mas não houve alteração nos grupos de musculação e no grupo controle.
- Não houve alteração no peso e porcentagem de gordura corporal no grupo 1 de treinamento intenso mas houve uma grande diminuição de ambos no grupo 2 de treino moderado.
- O grupo 2 de treino moderado teve uma melhora nos níveis de colesterol.
- A porcentagem de massa muscular e densidade óssea aumentou no grupo 3 de treinamento muscular.

Em resumo.

Para quem quer correr mais rápido e controlar a glicose:

- Faça treinos de tiro pelo menos por 40 minutos semanais a 95% da sua Frequência Cardíaca Máxima
- Treino de tiro não aumenta a resistência cardíaca ou a capacidade aeróbica
- Treino de alta intensidade com 40 minutos semanais não emagrece, o gasto calórico é pequeno e não interfere na % de gordura corporal

Para quem quer emagrecer, controlar a glicemia, o colesterol, correr mais tempo e mais longe :

- Faça treinos de longa duração 3 a 4 horas por semana a 80% da sua frequência cardíaca máxima

Para quem quer ganhar massa muscular e lutar contra a osteoporose:

- Faça treinos de musculação que já começa a ver resultados em 3 meses de treinamento com 3 a 4 vezes por semana de frequência.

Lembrando que o exame ideal para ver sua capacidade de oxigenação muscular (VO2MAX) e Frequência Cardíaca Máxima é fazer um exame de Ergoespirometria, pois pode ajudar em muito a planejar o seu treino para diversos objetivos, além de avaliar como anda seu coração durante o esforço físico. Eu peço esse teste a todos os meus pacientes que querem melhorar a performance esportiva ou mesmo começar a treinar.

O treino ideal para diminuir o seu tempo e melhorar a sua capacidade aeróbica é mesclar o treino de resistência com treinos de tiro e musculação para evitar lesões por sobrecarga.

Agora vocês podem saber e comentar com propriedade as diferenças de treinamento que todos nós ouvimos todos os dias de amigos, técnicos e professores da academia.



Dr. Leandro Gregorut Lima
Especialista em Medicina Esportiva
Membro da Associação Brasileira de Medicina Desportiva
Membro do American College of Sports Medicine
Médico da Seleção Brasileira de Handebol
www.movite.com.br

Bibliografia:

1- NYBO, L., E. SUNDSTRUP, M. D. JAKOBSEN, M. MOHR, T. HORNSTRUP, L. SIMONSEN, J. BU^{LL} LOW, M. B. RANDERS, J. J. NIELSEN, P. AAGAARD, and P. KRUSTRUP. High-Intensity Training versus Traditional Exercise Interventions for Promoting Health. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 42, No. 10, pp. 1951–1958, 2010.